El ejercicio que estiliza

Autor: Irene Rodríguez Quintana 17 marzo 2014.

¿Quieres ponerte en forma pero también definir y modelar tu cuerpo?
Muscular en exceso puede producir el efecto contrario. Si lo que quieres es tener un cuerpo ágil y estilizado, aquí te informamos de cómo conseguirlo.Para tener un cuerpo delgado y estilizado hay que combinar tres tipos de ejercicio: una actividad aeróbica, otra que tonifique tus músculos y otra que los elongue.Body Sculpting (Esculpir el cuerpo) es una actividad que incluye esos tres pilares básicos. Te contamos en qué consiste cada una de sus partes y qué beneficios físicos y mentales tiene:

BODY SCULP

-. Cuerpo en equilibrio.-

Esta actividad se basa en buscar el equilibrio entre ejercicios aeróbicos para eliminar el exceso de grasa, ejercicios de tonificación para definir el músculo y ejercicios de flexibilidad para producir el efecto de "alargamiento". Los músculos se fortalecen y definen a la vez que se estiran, lo que estiliza tu figura.

1.- Flexibilidad: estírate, estilízate.



Estirarse es la mejor forma de estilizar el cuerpo.
La gente que entrena habitualmente suele descuidar esta parte, que debería incluirse en cualquier entrenamiento con la misma o más importancia que la tonificación o el ejercicio aeróbico.

Además de eliminar la tensión muscular y proporcionarle a los músculos elasticidad, estirar relaja el cuerpo y la mente, es una excelente terapia para desconectar cuando estés estresado. Cuando estés triste y sin energía, unos minutos de estiramientos activarán tu cuerpo y mejorarán tu tono vital.

El objetivo principal de los días de flexibilidad es evitar dolores de espalda, corregir malas posturas mejorando su aspecto. Este trabajo irá moldeando tu cuerpo a la vez que estilizándolo.

Pero también lo que se pretende es alargar la figura, crear un cuerpo más esbelto.

Uno de los errores más comunes es el de levantar peso cuando queremos reducir volumen.

Si quiero bajar piernas, he de elongar mi músculo (con ejercicios de Ballet como los que tenemos en la clase de hoy). Si quiero más cintura he de estirar mi abdomen (mediante Hipopresivos). Etc.

En estas clases realizamos estiramientos y elongaciones mediante ejercicios de Yoga, Pilates, Ballet, Tai Chi, artes marciales, Body Balance, Gimnasia Rítmica, microgimnasia, etc.

2.- Ejercicio aeróbico: quemando grasa.



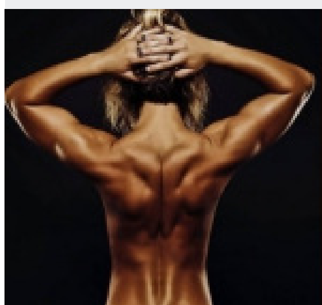
El ejercicio cardiovascular es importante por muchos motivos:

- potenciar la quema de calorías y la activación del metabolismo.
- ayuda a canalizar el estrés y las tensiones acumuladas
- ayuda a eliminar toxinas a través del sudor
- y lo más importante es que ayuda a estimular el desarrollo de la hormona del crecimiento (y evitar el envejecimiento)

Además, al bajar peso, tus músculos se irán definiendo y, con las disciplinas citadas, alargando.

Estas clases son curiosas pues aprendes a realizar ejercicio cardiovascular de muchas formas diferentes sin basarte exclusivamente en correr, saltar, hacer Aeróbic, etc. Hay muchas maneras de quemar calorías sin necesidad de crear impactos sobre las rodillas, espalda o suelo pélvico. Muchas.

3.- Tonificación: la construcción del músculo.



Fortalecer la musculatura corporal es imprescindible para aumentar la densidad ósea (¡huesos fuertes!) buscando el equilibrio y la salud del cuerpo.

Realizar sesiones de tonificación también quema grasa, también estimula hormona de crecimiento y también provoca que nuestro metabolismo sea mas rápido.

Es importante realizar ejercicios de musculación a cualquier edad. Los niños a través de autocargas y los adultos y más ancianos con pesos proporcionales y acordes a su condición física.

¡ El músculo ha de estar activo !

Concluimos este artículo, remarcando la importancia de hacer un tipo de ejercicio que incluya todos los músculos y articulaciones posibles, **un entrenamiento integral**, para que todo el cuerpo esté activo, ágil y flexible evitando además, el desgaste óseo, las posibles lesiones y/o las grandes cargas musculares que se producen al solicitar constantemente los mismos músculos y tendones.